

# 認識自殺警號

## 思想方面

- 常自責及不喜歡自己
- 單憑幻想，希望因死亡而取得別人的寬恕和體諒
- 有自殺的意念或建立自殺的計劃
- 不願為未來計劃
- 思考困難
- 難作決定
- 記憶力退減
- 有自我懲罰的意念，覺得如果沒有自己的存在，對別人會更好



## 行為的方面

- 失眠
- 缺乏專注力
- 不注意外表裝扮
- 無故哭泣
- 性格突變，脾氣暴躁
- 疏離親友
- 把自己心愛物品送交他人
- 透過文章、圖畫、言語等媒介表達人生沒有意義
- 酗酒或濫用藥物
- 作許多危險動作及自毀行為
- 書寫自己的願望或言談間透露會自殺，並提及時間、方法及身故後的安排
- 突然對死亡有很大的興趣及幻想
- 主動與親友告別
- 工作表現或學業成績驟降
- 對事物或以往的嗜好失去興趣

# 預防勝於治療

## 自己篇

- 發掘及培養個人嗜好
- 多做自己喜歡的事情
- 每星期抽時間做運動
- 遇到難題找親友傾訴
- 寫下自己值得感恩的事
- 多欣賞接納自己
- 不要借酒消愁或濫用藥物麻醉自己
- 需要時主動向專業人士求助



## 他人篇

- 用心聆聽，了解他人內心感受
- 主動關懷身邊的人士
- 多向身邊人士表達欣賞
- 對自殺的警號提高警覺
- 對自殺問題有正確的認識
- 熟悉求助機構的熱線電話



# 認識自殺警號

## 情緒方面

- 內疚、絕望
- 暴躁、焦慮、緊張
- 情緒低落，意志消沉
- 感到無人關心自己，產生不愉快的感覺
- 抑鬱或長期抑鬱後突然無故表現情緒高漲及喜樂
- 感到無望、無助、無能
- 常自我批評，感到無自我價值

## 身體方面

- 投訴身體上的毛病
- 食慾不振或飲食過量
- 不正常的體重改變
- 疲倦、精神不振；精力充沛，不用休息
- 反應及動作緩慢

## 言語方面

- 說話緩慢
- 內容表示求死的念頭，可能直接用話語表示
- 以下是一些企圖自殺者可能在自殺前所發出的一些言語訊號：



如果我死了…  
我以後都不會再煩你了…  
現在不會有事的，以後都不會有任何事了…  
現在什麼希望都沒有了，什麼也幫不上忙…  
我不知道還可做什麼…  
我真是很對不起他…希望這樣會對他好點…  
你不用擔心我了…  
所有事情都是因我而起，我不在的話就好了…  
再見啦…(電話談話中)

## 「是非」之旅小遊戲

✓ 說自殺的人不會真的去自殺? ✗

✓ 酗酒能發洩內心不愉快的感覺  
可以減低自殺的危機? ✗

✓ 自殺是有跡可尋，有警號? ✗

✓ 自殺的人一心一意想死? ✗

✓ 只要看看人生光明面  
就會想開一些? ✗

✓ 直接詢問他人是否有自殺意圖  
反面灌輸了自殺意念給他們? ✗

✓ 企圖自殺的人情緒雖然好轉，  
但仍有危機? ✗

✓ 自殺只是想得到別人的注意? ✗

- ✓ 如果你認為未有足夠的力量去面對困難，別心急，先休息一下，我們一起想辦法。
- ✓ 相信你仍然重視身邊各人的感受，只是不知道怎樣向大家表達。
- ✓ 看你哭成這樣就知道你有多傷心
- ✓ 讓我先陪伴你，直到你想說內心感受時，再告訴我。
- ✓ 看見你欲言又止的模樣，明白你有啓齒的難處。

## 說話

## Dos & Don't

- ✗ 凡事看開點，忘記背後，努力面前！  
你知不知道你這樣很傷父母心
- ✗ 哭有什麼用呢？氣有什麼用呢？  
這樣可以挽救一切嗎？
- ✗ 你這樣子有用嗎？理性一點好不好？
- ✗ 再這樣下去，你就真的玩完了，  
你到底想怎樣？
- ✗ 為什麼要讓自己變成這樣？
- ✗ 快些站起來做人好嗎？